

## Der Weg zur Freiheit beginnt (dr-)innen

*Stephanie Hofmann*

„Du kommst aus dem Gefängnis frei!“ Und nun? Wie hat die Zeit im Gefängnis geholfen, ein anderes Leben beginnen zu können oder zu wollen? Neben Strafe als Abschreckung oder dem Schutz der Gesellschaft vor Gefährdern, kann ein Gefängnis ein Raum zur Umorientierung aus alten, Unglück bringenden Lebensentwürfen sein, die Haftzeit ein Zeit-Raum für Selbstreflexion, Orientierungshilfe und Neuausrichtung auf der Suche nach Sinn.

Resozialisierung im Gefängnis kann einen zusätzlichen wirkungsvollen Schwerpunkt erhalten, wenn Inhaftierte gezielt zur Innenschau angeleitet werden, bzw. zur Überprüfung und Korrektur ihres bisherigen Wertesystems, um auf dieser Basis neue emotionale und soziale Kompetenzen zu erlernen und einzuüben. Gefängnisse könnten für diejenigen, die Bereitschaft mitbringen, Räume des Lernens und Wachsens werden, der erste Tag der Haft der Beginn des Übergangsmangements. Denn schon in der Haft sollte frühzeitig ein Entwicklungsprozess in Gefangenen entstehen und gefördert werden, welcher dann nicht mit dem Zeitpunkt der Haftentlassung endet und somit zu einer gelingenden Resozialisierung führen kann.

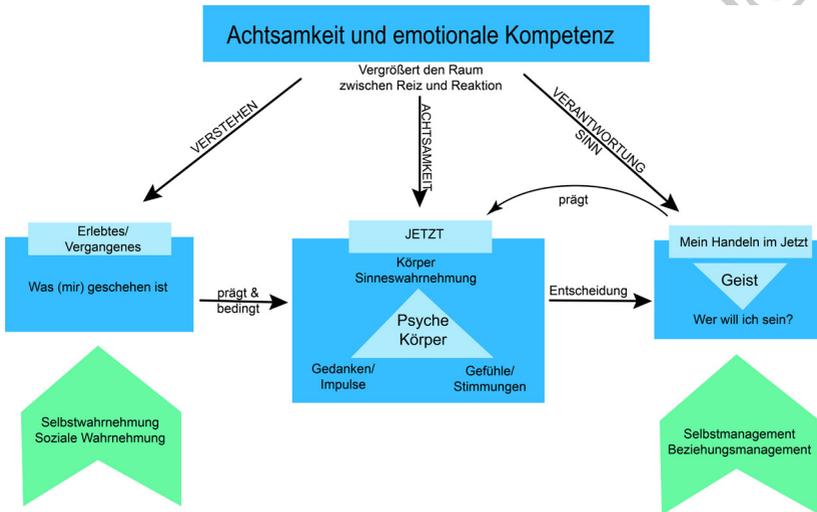
### **Achtsamkeit und emotionale Kompetenz**

Der Verein „Lernraum Knast e.V. – Achtsamkeit und emotionale Kompetenz im Strafvollzug“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, achtsamkeitsbasierte Interventionen als Beitrag zu Programmen der Resozialisierung inhaftierter Menschen während (und idealerweise auch nach) der Haft zu etablieren. Wir sind davon überzeugt, dass die Wirkung der Achtsamkeitspraxis und verschiedener achtsamkeitsbasierter Interventionen dabei unterstützt, Lebenskonzepte und Verhalten verändern und damit letztendlich Kriminalität vorbeugen und Rückfälle reduzieren zu können. Diese Überzeugung stützt sich auch auf Erkenntnisse zu Neuroplastizität: Menschen sind ein Leben lang in der Lage, zu lernen und sich zu verändern. Wiederholte Erfahrungen führen zu strukturellen Veränderungen im Gehirn. Verschiedene Studien v. a. in den USA zu dort schon in zahlreichen Gefängnissen angebotenen Achtsamkeitsinterventionen zeigten u. a. einen Anstieg in prosozialen Verhaltensweisen, verbesserte Emotionskontrolle, verringerten Substanzmissbrauch sowie gesteigertes Wohlbefinden, Selbstwertgefühl und Selbstregulationsfähigkeit. Und auch einige Strömungen der Desistance-Forschung geben Hinweise darauf, „dass innere, kognitive Transformationsprozesse

zur dauerhaften Beendigung einer kriminellen Karriere notwendig sind“<sup>1</sup>. Weitere Forschung wäre dazu wünschenswert.

## Das Arbeitsmodell

Jede Arbeit mit Menschen setzt ein Menschenbild voraus. In unserem Modell sehen wir den Menschen sowohl als gefangen als auch als grundlegend frei (siehe folgende Grafik).



*Gefangen in der Unbewusstheit psychischer Muster:* Geprägt durch Erfahrungen in der Kindheit bilden sich zentrale Überzeugungen über die eigene Person, andere Menschen und darüber, wie das Leben vermeintlich funktioniert. Mit ihnen verbinden sich Gedanken, Gefühle und Empfindungen. In dem Versuch, damit verbundenen Schmerz zu vermeiden, kommt es zu dysfunktionalen Verhaltensweisen, die sich verfestigen können. Interpersonales dysfunktionales Verhalten, fehlgeleitete Copingversuche durch Substanzmissbrauch u. a. haben oftmals unsere Teilnehmenden ins Gefängnis gebracht.

Eine Bewusstmachung der eigenen inneren Muster und das Üben der inneren Distanzierung von den aus ihnen entstehenden schädigenden Impulsen erleichtert die Wahrnehmung der uns eigenen inneren Freiheit.

<sup>1</sup> Hofinger, Veronika 2012, Desistance from Crime – eine Literaturstudie, Institut für Rechts- und Kriminalsoziologie, Wien.

*Frei als geistiges, zu Entscheidung fähiges Wesen:* Freiheit existiert in Ver-Antwortung gegenüber inneren und äußeren Gegebenheiten. Unser Verhalten leitet sich von unseren Entscheidungen ab, nicht von gegebenen Bedingungen. Viktor Frankl, der Begründer der Logotherapie schreibt: „Welches Schicksal einem Menschen auch immer widerfuhr: Die Freiheit sich so oder so zum Schicksal einzustellen, ist unverlierbar“ (Frankl 2005) und „Das Dasein ist nicht ein Festgelegtsein, sondern immer auch ein „Anders-werden-Können.“ (Frankl 2005). Hier kann der „Wille zum Sinn“, wie ihn Frankl als dem Menschen zutiefst eigen, aber oftmals verschüttet postuliert, einen Weg weisen.<sup>2</sup>

*Die Kultivierung von Achtsamkeit* bildet die Brücke zwischen den beschriebenen beiden Polen. In einem Frankl zugeschriebenen Text heißt es: „Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit.“<sup>3</sup>

Dieser „Raum“ ist zwar grundsätzlich immer vorhanden. Einschränkung können sich durch schwere Bewusstseinsstörung, hirnorganische Defekte, massiver Realitätsverlust ergeben. Oftmals ist er jedoch so schmal, dass er nicht wahrgenommen wird. Achtsames Innehalten ermöglicht uns eine Perspektive auf unsere innere Welt der Empfindungen, Gedanken, Emotionen und Impulse. Wir können die in der Arbeit des Selbsterkennens reflektierten musterhaften Abläufe sozusagen „in flagranti“ wahrnehmen und in der Akzeptanz des Vorgefundenen den Raum zwischen Reiz und Reaktion vergrößern. Die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung ermöglicht innere Kontrolle. So kann es immer mehr gelingen, den blinden Impulsen in uns eine Wahl der Reaktion entgegenzusetzen, die dem näher kommt, wie wir sein möchten. Wir können in der Übung der Achtsamkeit auch in diesen Raum hineinhorchen, in ihm (Selbst-)Mitgefühl praktizieren und ihn nach den im gegebenen Moment von uns zu verwirklichenden Sinnmöglichkeiten befragen. So kann ein inneres Wachstum gefördert werden, das heilsam auf uns selbst zurückwirkt.

## Haltung und Methodik achtsamkeitsbasierter Intervention

Dem Blick auf Methoden sei vorangestellt, dass die Qualität der Begegnung vielleicht der wichtigste Faktor ist, der Veränderungs- und (Um-) Lernprozesse anregen kann. Begegnen wir Menschen, die Interesse an unserem Angebot haben,

2 Frankl, Viktor 2005 (5. Auflage), Der Wille zum Sinn, Bern, S. 76.

3 Ebd., S. 83.

als die „Wissenden“? Oder als jene, die Informationen über Wege sowie gemeinsames Üben derselben anbieten, welches unser aller Leben wacher und glücksfähiger werden lässt? Sind wir offen, voneinander zu lernen, ohne unsere Kompetenzen und unser Wissen über unsere Erfahrungen mit hilfreichen Mitteln zu leugnen? Sehen wir uns in einem Gefälle oder auf Augenhöhe mit den Menschen, denen wir an diesem speziellen Ort begegnen? Kurz – es ist ein wesentlicher Teil der Arbeit, uns immer wieder in unserer eigenen Haltung zu reflektieren.

## 1 Rahmenbedingungen

Wichtig ist, die passende Methode zu wählen und auszuprobieren. Viele verschiedene Faktoren spielen dabei eine Rolle. Beispielhaft stellen sich folgende Fragen:

- Welche Vorbildungen bringen Sie mit? Sind Sie z. B. bereits Achtsamkeitslehrer\*in oder Therapeut\*in? Dann werden Sie vielleicht Ihre eigenen Methoden nur noch mit Anregungen/Fortbildungen für „unbekanntes Terrain“ ergänzen wollen.
- In verschiedenen Justizvollzugsanstalten finden Sie sehr unterschiedliche Rahmenbedingungen vor. Eine Justizvollzugsanstalt, in der sich überwiegend Inhaftierte in Untersuchungshaft befinden, braucht etwas anderes als eine Justizvollzugsanstalt mit Langzeitinhaftierten. Bei ausgewählten Tätergruppen (z. B. Sexualstraftäter\*innen) werden Sie evtl. andere Schwerpunkte setzen als bei Gewalttäter\*innen oder in gemischten Gruppen. Und dazu kommt noch die Unwägbarkeit des Augenblicks.
- Welche Methoden passen zu Ihnen? Wird der Kurs als fortlaufend oder mit einer begrenzten Dauer angeboten. Es braucht also jede Menge Flexibilität und Bereitschaft zum Experimentieren. Dann kann es zu einem spannenden, offenen Prozess werden, bei dem ALLE lernen und wachsen können. Zudem kann es vielleicht manchmal einfach Spaß machen.

## 2 Gestaltung der Übungseinheiten

Das Einüben der Achtsamkeit ist Bestandteil jeder Stunde. Die geduldige Hinlenkung der Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Atmens kann schnell und tief beruhigen. Im Weiteren ist Achtsamkeit eine auf unser Inneres gerichtete, intensive Form der Aufmerksamkeit mit akzeptierender Haltung uns selbst gegenüber. Wir werden uns unseres Innenlebens mit seinem ständigen Wandel von Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen bewusst, ohne sofort Impulsen wie Abwehr – oder Begehrlichkeitsreaktionen nachzugeben. Die Vermitt-

lung von Achtsamkeit bei *Lernraum Knast* ist frei von religiösen Assoziationen und kann daher von allen Teilnehmenden erlernt werden, ohne in Konflikt mit ihren religiösen Überzeugungen zu geraten. Achtsamkeit wird im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen geübt mit dem Ziel, sie zunehmend in Alltagssituationen zu integrieren.

Auch wenn Teilnehmende das empfohlene tägliche eigenständige Üben nicht durchführen, ist es immer wieder beeindruckend, wie wirksam selbst kurze Interventionen sein können.

Hierzu drei Beispiele:

1. *Herr M. kam zum ersten Mal in die Gruppe. Er war als „sehr schwierig“ angekündigt und auffällig mit rezidivierenden psychotischen Episoden. Und tatsächlich war er anfangs nicht fähig, auch nur eine Minute in Stille mit der Gruppe zu sitzen: Er sprang auf, rannte durch den Raum, setzte sich wieder, atmete laut und redete plötzlich hasserfüllte Worte vor sich hin. Seine Motivation, diesem ganz offensichtlich leidvollen Zustand zu entkommen, war spürbar. So entschloss ich mich, ihn um Erlaubnis zu fragen, meine Hände auf seinen Bauch legen zu dürfen, was er problemlos zuließ. Er konnte so unter sprachlicher Anleitung seine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Atmens in diesen Bereich hinein lenken. Nach wenigen Atemzügen spürte er Beruhigung. Er klarte sichtbar auf. Nach vielleicht zwei bis drei Minuten antwortete er auf die Frage: „Wie geht es jetzt?“ mit einem selbst fast erstaunten: „Gut. Es geht mir gut.“ Auch wenn diese Intervention mehrmals in dieser Stunde notwendig wurde, so waren wir alle – er selbst, die Gruppe und ich – beeindruckt von der Kraft dieser einfachen Übung, unheilvolle innere Zustände zu unterbrechen.*
2. *Herr P., ein junger Mann mit starker innerer Unruhe, konnte anfangs kaum stillsitzen. Während der Gruppenmeditation sprang er wiederholt auf, lief durch den Raum und öffnete einen leeren Schrank, um dann seinen Sitz wieder einzunehmen. Nach mehreren Wochen des gemeinsamen Übens stellte er selbst stolz fest, dass er nun länger als 20 Minuten gut konzentriert still mit uns meditieren und die zwischenzeitlichen Impulse zum Aufstehen einfach vorüberziehen lassen konnte.*
3. *Herr A.: Das Dramatischste, was ich von einem Gefangenen nach 1,5 Jahren regelmäßiger Arbeit gehört habe, war: „Hätte ich das schon früher gelernt, würde meine Frau jetzt noch leben.“ Er übt heute noch. Es hilft ihm auch, mit seiner lebenslangen Freiheitsstrafe klarzukommen.*

Häufig finden wir in den Lebensgeschichten Inhaftierter Gewaltdelikte, Drogen-/Suchtdelikte, Sexualdelikte, Eigentumsdelikte. Oft hören wir von Kränkungen, Entwertungen/Demütigungen, Gewalterfahrungen und Misshandlungen, Vernachlässigung bis hin zu Verwahrlosung.

Reinhard Haller, renommierter Kriminalpsychiater und Gerichtsgutachter, hat tausende von Stunden „kleinen Ganoven“ wie auch „Schwerverbrechern“ gegenübergesessen. Er schreibt in seinem Buch „Die Macht der Kränkung“: „Bei zahlreichen Mördern, Räubern oder Attentätern war kein anderes Motiv zu finden als tiefe Gekränktheit. Kränkungen sind oft die Wurzeln kriminellen Verhaltens – von impulsiven Stehlhandlungen und Brandstiftungen bis zu Beziehungsdelikten und sie sind heutzutage auch die Basis des modernen Terrors.“<sup>4</sup>

Wäre es nicht wünschenswert, Gefängnisse zu Orten zu machen, motivierten Gefangenen die Möglichkeit zu Selbsterkenntnis zu bieten, sie bei dem Ausstieg aus unheilsamen Verhaltensweisen zu unterstützen, ihnen Wertschätzung entgegenzubringen und sie darin zu begleiten, dies auch mit sich selbst und anderen zu üben? Kurz: Gefängnisse zu einem Raum des Lernens emotionaler und sozialer Kompetenz zu machen?

*Lernraum Knast e. V.* möchte sich dieser Zielsetzung widmen.

### 3 Weitere Methoden

Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden, um die Brille, durch die wir in die Welt schauen und die unsere Wahrnehmung oftmals begrenzt und verzerrt, bewusst zu machen. Als Beispiele seien genannt: das 9-Punkte-Rätsel, Geschichten mit offenem, selbst zu ergänzendem Ende, Kippbilder, eigene Erlebnisse eingeschränkter Wahrnehmung und möglicher Alternativen.

Wir erforschen Kernglaubenssätze, die unser Leben oftmals schmerzhaft beeinflusst haben und ordnen sie in das Ich-Modell der Transaktionsanalyse ein. Hiermit lassen sich innere Zustände und unterschiedliche Reaktionsmuster verstehbar anordnen. Und dieses Modell zeigt, dass wir in alledem eine innere Instanz haben, mit der wir erwachsene, reife Entscheidungen treffen können, eine Instanz, die die Reaktion auf einen Reiz wählen kann. Herr A. hätte z. B. den Rückzug antreten können, sich schnell entfernen und auf etwas Beruhigung warten können, statt seiner Frau die Kehle durchzuschneiden.

<sup>4</sup> Haller, Reinhard (2015): Die Macht der Kränkung, Wals bei Salzburg, S. 20.

Wir können mit Hilfe der Transaktionsanalyse erforschen, wie wir in bestimmten Situationen mit anderen kommunizieren, welche Wirkung das haben kann und wie wir das Kommunikationsmuster klug verändern können. Das Dramadriek (Opfer, Rettende, Verfolgende) aus der Transaktionsanalyse kann uns helfen, uns bewusst zu machen, welche Rollen wir am liebsten in schwierigen Situationen einnehmen, wie schnell es sich ändern kann und wie wir aussteigen können.

Kurze Übungen wie „die Leiter der Vermutungen“ zeigen, wie der Geist in Konflikten arbeitet, wie schnell wir Überzeugungen, Vorlieben und Abneigungen bilden und wie wir die Leiter wieder „herunterklettern“ können, um sie an der Realität zu überprüfen. Hier nützen beispielhafte Geschichten, die uns verstehen helfen.

Und wir blicken nach vorn: Wie will ich sein? Wer will ich sein?

Die sich dabei zeigenden Antworten sind oft tief berührend und lassen erkennen, dass diese Arbeit Sinn ergibt.

Drei Praxisbeispiele, wie die Arbeit verlaufen kann:

1. *Mit Herrn S., einem Mann mittleren Alters mit islamischer Weltsicht und einem weiteren jungen Mann, entbrannte eine heftige Diskussion über Frauen und ihre Stellung in Beziehung und Gesellschaft, in die ich – eine westliche Frau – durchaus wütend einstieg. Als die Wogen gewaltig hochschlugen, stoppte ich die Auseinandersetzung mit einem Handzeichen, das Schweigen gebot, zum Innehalten. „Lasst uns zum Atem gehen.“ In die Stille stellte ich die Frage an uns alle: „Wollen wir so auseinandergelien? Wollen wir wirklich so miteinander umgehen? Was braucht es, um wieder zueinander zu finden?“ Wir alle konnten uns im Anschluss aufrichtig für unsere Heftigkeit entschuldigen und uns gegenseitig versichern, dass wir weiter miteinander arbeiten wollten. Nach dieser Sitzung war ich drei Wochen im Urlaub. Herr S. kam bei unserem Wiedersehen sofort auf mich zu und erzählte mir Folgendes: Der Besuch seines Bruders wurde bisher jedes Mal nach kurzer Zeit abgebrochen, da die beiden Brüder sich schnell aggressiv zueinander verhielten. Dieses Mal war es wieder so. Da machte Herr S. das Stopp-Zeichen und sagte „Lasst uns einen Moment atmen. Wollen wir wirklich so miteinander umgehen?“ Der erstaunte Bruder und der Beamte waren zunächst irritiert, lachten dann und die Spannung löste sich. Zum ersten Mal blieb der Bruder über die gesamte Besuchszeit.*
2. *Herr B. befand sich seit einiger Zeit im Konflikt mit mehreren Beamten, fühlte sich benachteiligt, Willkür ausgesetzt und diskriminiert. Es hatte sich einige Wut in ihm aufgestaut, die er mühsam unterdrückte. Bei einem neuerlichen Vorgang,*

*der ihn empörte, hatte er plötzlich den Impuls, dem beteiligten Beamten anzubieten, sich gegenseitig die Hand zu reichen. „Das hat er natürlich nicht getan. Aber was mich sehr beeindruckt hat: Es ging MIR besser. Ich fühlte mich richtig gut danach.“*

Wir können wählen, wie wir sein möchten. Und diese Wahl wirkt auf uns zurück. Scheinbar eine Kleinigkeit – aber bewusst gemacht – mit bedeutsamen Auswirkungen.

3. *Und zuletzt Herr W.: 25 Jahre drogensüchtig, verurteilt zu 6 Jahren wegen bewaffneten Drogenhandels. Ausführliche Diskussionen über die unabdingbare Notwendigkeit von Rolex und Mercedes standen am Anfang unserer Begegnung. Heute findet er sein wirkliches Glück in Vorträgen vor Schulklassen, die über Drogen- und GefängnisKarrieren informieren und bei der Arbeit mit behinderten Menschen. Zwei Jahre Leben in einem 12 qm-Zimmer in einem Übergangsheim konnten dieses Glück nicht trüben. Wer bin ich wirklich? In seinem Zimmer hängt heute eine Kachel mit der Aufschrift: „Ich will keiner mehr sein, der ich niemals war.“*

Ein Satz an die Wand gehängt, kann große Wirkung auslösen. So hat der Satz: „Jeder Mensch, dem du begegnest, kämpft einen Kampf, den du nicht kennst. Sei gütig.“ (Sinnspruch von Platon) mehrere Sitzungen geprägt mit der Frage, was Güte bedeutet. In der Suppe des magersüchtigen Jungen jedenfalls landeten danach regelmäßig Extraportionen Wurst. Herr R., der Hüne, der in der Küche arbeitete, übte sich in Güte. Das Üben von Freundlichkeit und Güte hat nachweisbare Wirkungen im Gehirn – sichtbar in Funktions-Magnetresonanztomographie (MRTs).

Und auch „Die Vier Gelübde“ nach Don Miguel Ruiz (Rechte Rede, Nimm Dinge nicht persönlich, Stelle keine voreiligen Vermutungen an, Tu immer dein Bestes) können großes Nachdenken anregen.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, emotionale und soziale Kompetenzen zu fördern. Zu erleben, wiesich einige – nicht alle – auf einen Weg der Selbsterforschung und des Wandels einlassen – das ist immer wieder tief berührend. Oftmals habe ich vielleicht von diesen Männern mehr gelernt als sie von mir. Einige von ihnen wurden mir wichtige Lehrer.

## Ausblick

Reinhard Haller schrieb ein weiteres Buch über „Das Wunder der Wertschätzung“. Wir alle brauchen nichts mehr als Wertschätzung. Sie zu geben macht uns und unsere Gesellschaft menschlicher und reicher, auch und gerade im Gefängnis. Jeder kennt das Sprichwort „Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied“. Das gilt auch für die menschliche Gemeinschaft. Je mehr Einzelne zufrieden in ihr leben können, umso stabiler, gesünder und tragfähiger ist das gesamte Gefüge.

Es kommt also uns allen zugute, wenn wir den Resozialisierungsgedanken ernst nehmen und zum einen jene unterstützen und fördern, die durch Straftaten ins Abseits geraten sind und sich nun aufrichtig eine Rückkehr in ein straffreies Leben wünschen. Zum anderen müssen wir besonders dort präventiv tätig werden, wo Kinder und Jugendliche gefährdet sind, durch Konsum von Suchtmitteln und/oder deviantes Verhalten in Kriminalität „abzurutschen“.

Der Verein *Lernraum Knast* ist ein junger Verein. Unsere Vision ist es, achtsamkeitsbasierte Kurse in allen Justizvollzugsanstalten anzubieten. Wir freuen uns über Zusammenarbeit, Austausch, Anregungen und Unterstützung jeder Art. Ein Manual mit Methodenbausteinen und ein Fortbildungsangebot werden derzeit erarbeitet und voraussichtlich 2024 fertiggestellt.